

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Pływanie i aquafitness
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Swimming and Aqua-fitness
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	15	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zasadniczym celem zajęć jest zapoznanie studentów z aqua-fitness jako formą treningu całego ciała w środowisku wodnym, mającego na celu poszukiwanie dobrego samopoczucia jednostki. Aqua-fitness jako forma treningu całego ciała, powinien być ukierunkowany na osiąganie maksymalnej, dla danej jednostki, sprawności fizycznej, przy wykorzystaniu różnorodnych form ruchowych w wodzie dostosowanych do możliwości, gustu i oczekiwań jednostki, która tym samym ma znaczną odpowiedzialność za funkcjonalne doskonalenie własnego ciała.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia na zajęciach na pływalni.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Znajomość terminologii dotyczącej aqua-fitness oraz wpływu pływania rekreacyjnego na organizm człowieka (woda ciepła-woda zimna). Znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym (woda płytka woda głęboka). Znajomość podstawowych form klasyfikacji Aqua-fitness.

EK2 Wiedza: Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach aqua -fitness. Opanowanie przez studenta zarówno asekuracji partnera jak również samo asekuracji i samo ratownictwa w środowisku wodnym. Student potrafi sklasyfikować i wskazać obszary udziału głównych grup mięśniowych w wybranych formach aqua-fitness. Student posiada znajomość zastosowania przyborów i sprzętu dedykowanego dla zajęć z aqua-fitness.

EK3 Kompetencje społeczne: Kształtowanie właściwych postaw oraz samorozwoju w zakresie kultury fizycznej realizowanej w środowisku wodnym dla aktywności dla życia. Zdobycie kompetencji w zakresie przepisów prawa jak i obowiązujących regulaminów dotyczących prowadzenia zajęć na pływalniach.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Podstawowe funkcje i cele aqua-fitness. Organizacja zajęć. Zapoznanie z regulaminem przedmiotu i zasadami bezpieczeństwa. Ćwiczenia hybrydowe angażujące jak najwięcej grup mięśniowych w połączeniu ćwiczeń ląd-woda.	1
Ć2	Adaptacja do zajęć w środowisku wodnym (woda płytka-woda głęboka). Klasyfikacja stref energetycznych wysiłku w środowisku wodnym. Wysiłki tlenowe regenerujące, podtrzymujące i rozwijające - metody, formy i środki.	1
Ć3	Asekuracja partnera. Samo asekuracja i samo ratownictwo w środowisku wodnym. AQUA DANCE zajęcia choreograficzne, zajęcia taneczne - podstawowe kroki, wybór muzyki.	1
Ć4	Aqua AEROBIK z przyborami (woda płytka) makarony/deski/piłki.Samodoskonalenie się w aspekcie spędzania czasu wolnego w środowisku wodnym.	1
Ć5	Aqua AEROBIK - ćwiczenia w wodzie głębokiej z przyborami wypornościowymi makarony/pasy wypornościowe. Praca w strefach mieszanych - metody, formy środki.	1
Ć6	Systematyka ćwiczeń indywidualnych i grupowych, ze szczególnym uwzględnieniem poszczególnych grup mięśniowych.	1
Ć7	AQUA FATBURNER Wysiłki mieszane w środowisku wodnym- metody, formy środki. Zajęcia o charakterze mieszanym: wytrzymałościowo-siłowym.	1
Ć8	AQUA CIRCUIT TRAINING zajęcia w formie obwodu stacyjnego ze szczególnym uwzględnieniem angażowanych grup mięśniowych.	1



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć9	AQUA KICKBOXING/AQUA FIGHT KICK zajęcia z wykorzystaniem elementów sztuk walki.	1
Ć10	AQUA JOGGING /AQUA WALKING jako forma zajęć z wykorzystaniem wysiłków beztlenowych -metody, formy i środki.	1
Ć11	AQUA WATSU / AQUA JOGA - wykorzystanie odpowiedniej muzyki i temperatury wody, gry świateł oraz rytmicznie wykonywanych ruchów współgrających z oddychaniem.	1
Ć12	AQUA ENERGY - wykorzystanie szerokiej gamy przyrządów zwiększających opór wody - trening kondycyjny.	1
Ć13	AQUA ZUMBA wykorzystanie elementów klasycznego aerobiku i tańców latynoskich, m.in.: merengue, salsy, cumbii, reggaetonu, flamenco, samby czy rumbi.	1
Ć14	AQUA STEP/AQUA CYCLING jako alternatywne formy aqua-fitness wykorzystujące specjalistyczny sprzęt.	1
Ć15	Zaliczenie końcowe -przeprowadzenie zajęć z wybranej formy aqua-fitness - Pokazy AQUA FITNESS	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Metoda słowna, poglądowa, praktycznego działania jak również metoda ideomotoryczna.

M2 Praca w grupach

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	2
Opracowanie wyników	1
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
pokazy, zawody	3
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

P1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Przygotowanie i przeprowadzenie wybranej formy aqua-fitness indywidualnie lub grupowo ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, odpowiednich metod, form i środków.
---	---

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt zespołowy
2	Projekt indywidualny

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	60 % obecności na zajęciach praktycznych. Dostateczna - znajomość terminologii dotyczącej Aqua-fitness oraz wpływu pływania rekreacyjnego na organizm człowieka. Dostateczna znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz dostateczna znajomość podstawowych form klasyfikacji Aqua-fitness.
NA OCENĘ 4	80 % obecności na zajęciach praktycznych. Progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego oraz dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji Aqua-fitness.
NA OCENĘ 5	100 % obecności na zajęciach praktycznych. Ponadprzeciętna progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego. Bardzo dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz bardzo dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji Aqua-fitness.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach aqua -fitness. Student potrafi sklasyfikować i wskazać podstawowe obszary udziału głównych grup mięśniowych w wybranych formach aqua-fitness. Student posiada ogólną znajomość zastosowania przyborów do zajęć z aqua-fitness.
NA OCENĘ 4	Opanowanie rozszerzonego zakresu ćwiczeń w poszczególnych formach aqua-fitness. Umiejętność klasyfikacji głównych grup mięśniowych w większości form aqua - fitnessu. Student posiada umiejętność doboru, wykorzystania i zastosowania różnego rodzaju przyborów do zajęć z aqua-fitnessu.
NA OCENĘ 5	Opanowanie bardzo szerokiego wachlarza ćwiczeń w poszczególnych formach aqua-fitness wraz z podaniem docelowym klasyfikacji głównych grup mięśniowych pracujących w poszczególnych ćwiczeniach fitnessu. Student posiada umiejętność doboru, wykorzystania i zastosowania różnego rodzaju przyborów do zajęć z aqua-fitnessu oraz wyjaśnienia zalet i korzyści wykorzystywanego sprzętu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie samodoskonalenia się oraz zrozumienia wpływu postawy wobec kultury fizycznej na rozwój aktywności dla życia w środowisku wodnym w czasie wolnym.
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności oraz podstawowej wiedzy w zakresie samodoskonalenia się oraz zrozumienia wpływu postawy wobec kultury fizycznej na rozwój aktywności dla życia w środowisku wodnym w czasie wolnym.
NA OCENĘ 5	Posiadanie bardzo dobrych umiejętności oraz znacznej wiedzy w zakresie samodoskonalenia się oraz zrozumienia wpływu postawy wobec kultury fizycznej na rozwój aktywności dla życia w środowisku wodnym w czasie wolnym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W17, K_W18, K_W22, K_U13, K_U16, K_U18, K_K04, K_K06	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F1 P1
EK2	K_W17, K_W22, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U14, K_U15, K_U19, K_K05	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F1 P1
EK3	K_K04, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Olex-Mierzejewska Dorota** — *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć.*, Katowice, 2009, AWF Katowice
- 2 **Pietrusik Krzysztof** — *Pływanie - nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy Aqua Fitness*, Warszawa, 2005, TKKF
- 3 **Zysiak-Christ Beata, Figurska Aneta, Stasikowska Izabela** — *Metodyczne podstawy "aqua fitness"*, Wrocław, 2011, Aqua fit

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Aquatic Exercise Association (AEA)** — *Aquatic Fitness Professional Manual 6th Edition*, California, 2010, Human Kinetics
- 2 **Thein Brody L., Richley Geigle P.** — *Aquatic exercise for rehabilitation and training.*, Leeds United Kingdom, 2009, Human Kinetics
- 3 **The American National Red Cross** — *Swimming and water safety*, Yardley, Pennsylvania, USA, 2009, The American National Red Cross,

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Katarzyna Kucia (kontakt: ankati@wp.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Katarzyna Kucia (kontakt: ankati@wp.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....